

軽運動で脳を活性化

スロエアロビック®

S L O W A E R O B I C

「スロエアロビック」は日本エアロビック連盟の登録商標です。

体幹コンディショニングエクササイズ

後援



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

公益社団法人日本エアロビック連盟（JAF）は、「エアロビクス」をスポーツとして普及振興する公益法人です。全国47都道府県に地域組織があり、「競技スポーツ」「健康スポーツ」「教育スポーツ」の3本柱で各種事業を展開しています。

このリーフレットで紹介するのは、健康スポーツとしてどなたにでも気軽に楽しめる『スロエアロビック』です。このエクササイズは気分をリフレッシュして脳を活性化する効果が期待できる運動です。筑波大学で脳と運動を研究されている征矢英昭教授の指導のもとに認知症予防も期待できる“軽運動”として広がっています。

JAFでは、このスロエアロビックをスズキ株式会社の特別協賛のもと、全国の都道府県エアロビック連盟と一緒に普及や指導者養成に取り組んでいます。

事業内容	主な活動
競技スポーツ	各種大会の開催、選手の育成、審判・コーチの養成等
健康スポーツ	エアロビック技術教程やスロエアロビックの普及、指導者養成等
教育スポーツ	小学校・中学校のエアロビック体育授業の普及、研究等

特別協賛



お問い合わせ



公益社団法人日本エアロビック連盟
JAPAN AEROBIC FEDERATION

〒140-0011 東京都品川区東大井5-7-10 クレストワン3F
TEL:03-5796-7521 FAX:03-5796-7527
<https://www.aerobic.or.jp>

もっと知りたい!!
スロエアロビック

スロエアロビック指導員に
トライしてみませんか?

日本エアロビック連盟では、都道府県エアロビック連盟と一体となって各地でスロエアロビック指導員養成講習会を開催しています。
あなたも、ぜひ、軽運動のスロエアロビック指導員にトライしてみませんか?
(右はスロエアロビック指導員養成のガイド冊子)

スロエアロビック

検索

スロエアロビックについての最新情報はこちらで紹介しています。



スローエアロビックってどんな運動？

音楽に合わせて行う

シンプル スマイル ソフト な軽運動です



スローエアロビックの動きは体に無理のない「シンプル」な動きを繰り返すので振りを覚える必要はありません。音楽に合わせて仲間と一緒に運動するので自然に「スマイル」になります。運動はゆったりとしたウォーキングと同じ低強度。スポーツが苦手な方でも取り組みやすい「ソフト」な運動です。

最新の研究によると息が弾むくらいの軽い運動を10分間行うだけで前頭前野や海馬が活性化し認知機能が向上することが明らかになっています。

また、3つの動きで体幹をほぐすコンディショニングエクササイズとして、リズムカルな呼吸を促し姿勢を整えます。

♪ 基本の3つの動き ♪



ひらく

～オープンチェスト オープンハート～

肩こりがつらい方にオススメ

腕を後ろに伸ばしたり、肘を回すなど、呼吸と同時に胸郭を広げ、胸を開きます。

のばす

～ノビユラ～

姿勢を気にしている方にオススメ

腕を頭の上に伸ばし、上げた位置で左右に振るように揺らして、体側を伸ばします。



ひねる

～フleaアーティスト～

ウエストを引き締めたい方にオススメ

腕の力を抜いて体の中心からひねるようにして、腕を腰に巻きつけます。